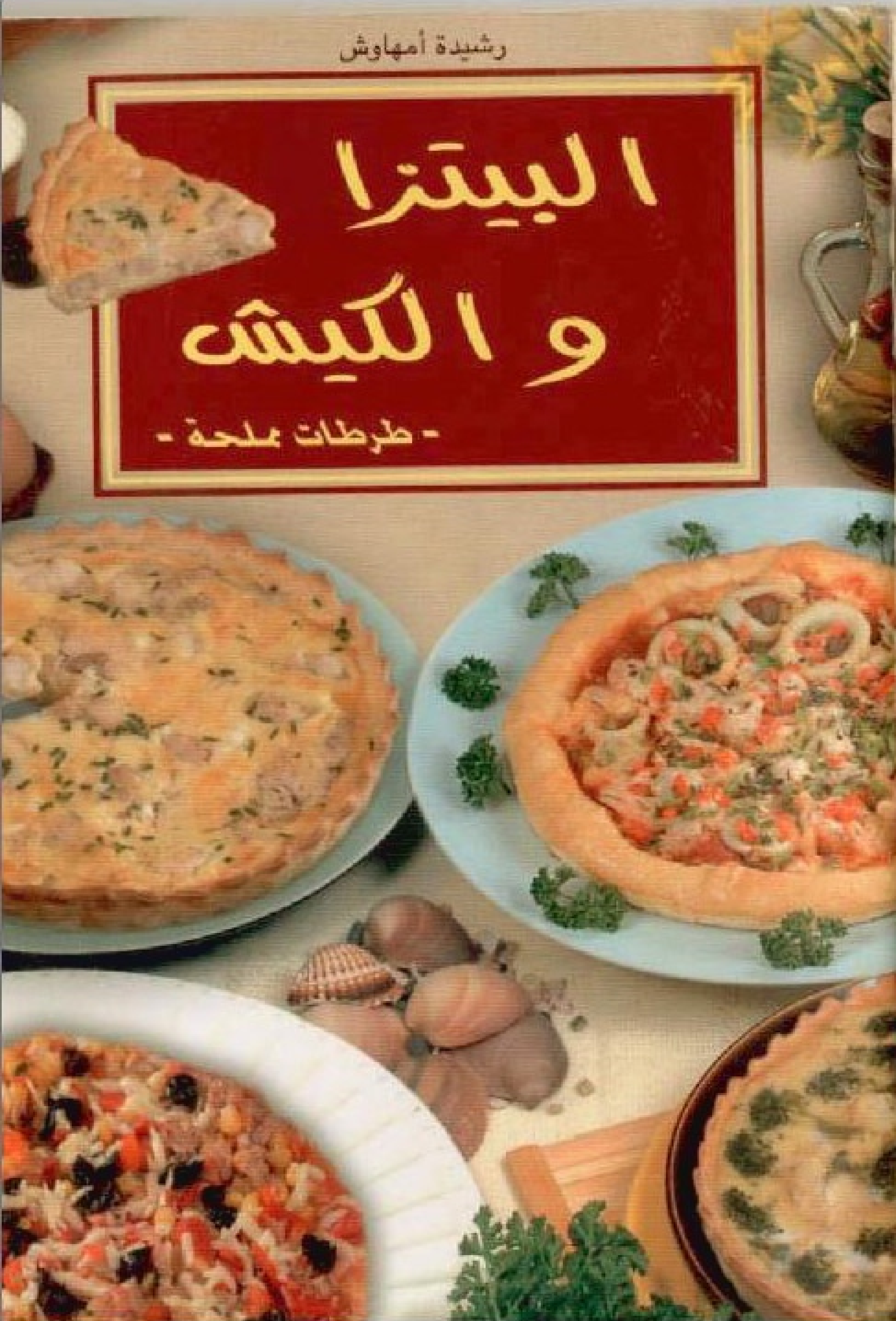


رشيدة أمهاوش
البيتزا
و الكيش
- طرطات مملحة -

البيتزا و الكيش

طرطات مملحة



كيفية تحضير العجين و الصلصة

عجين الخبز

- ½ ملعقة صغيرة من الخميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من السكر
- كأس شاي من الماء
- 250 غ من الدقيق
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

يقة التحضير :

ب الخميرة، الملح و السكر في
اء، نخلط جيدا و نحتفظ بالخليط
ة 4 دقائق.



ي إناء كبير نضع الدقيق المغربل
جوف وسطه، نفرغ خليط الخميرة
يجيا ثم زيت الزيتون و نخلط
قيق حتى نحصل على عجين،



ك العجين جيدا مدة 4 دقائق.
قه، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق،
شكل دائري و نضعه في صفيحة
هونة بالزيت و مرشوشة بالسميدة
قيقة. نثقب العجين بالشوكة
خله الفرن الساخن ليطهى قليلا
ة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند
ه بالحشوة).
تفظ بالعجين في الصفيحة.

عجين الخبز بالثوم

- نفس مقادير عجين الخبز
- ملعقة كبيرة من الثوم المهروس

طريقة التحضير :

نفس طريقة تحضير عجين الخبز. نضيف الثوم و ندلك العجين جيدا مدة 4 دقائق. نورقه فوق طاولة مرشوشة بالدقيق على شكل دائري ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت و مرشوشة بالسميدة الرقيقة. نثقب العجين بالشوكة و ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة). نحتفظ به في الصفيحة.



عجين الخبز بالأعشاب

- نفس مقادير عجين الخبز
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع (la ciboulette)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من أوراق الشبت (feuille d'aneth)

طريقة التحضير :

نفس طريقة تحضير عجين الخبز. نضيف أوراق الثوم القصبي، البقدونس مفروم، أوراق الشبت.



ندلك العجين جيدا مدة 4 دقائق، نورق العجين، فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، على شكل دائري ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت و مرشوشة بالسميدة الرقيقة. نثقب العجين بالشوكة و ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق، سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة. نحتفظ به في الصفيحة.

عجين مرمل

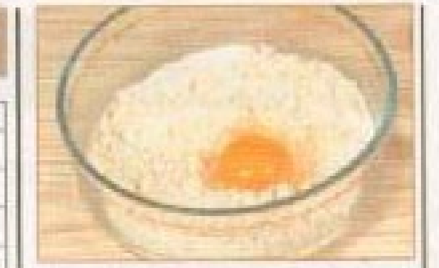
- 250 غ من الدقيق
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من السكر
- 125 غ من الزبدة
- بيضة كاملة

طريقة التحضير :

في إناء، نضع الدقيق المغربل مع الملح و السكر نجوف وسطه ثم نضع الزبدة مقطعة على شكل مكعبات، نخلط بأطراف الأصابع لنحصل على عجين مرمل. نحتفظ بالخليط جانبا مدة 4 دقائق.



نضيف البيضة على العجين المرمل و نخلط بسرعة حتى نحصل على عجينة لينة و رخوة.



فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق، ندلك العجين جيدا لمدة دقيقتين، نورقه قليلا بالمدلك ثم نرشه بقليل من الدقيق، نقلبه و نورقه مرة ثانية حتى يصبح جاهزا. ندخله الفرن ليطهى مدة 5 دقائق لأنه سيكمل الطهي عند ملئه بالحشوة و بعد إخراجه نحتفظ بالعجين في الصفيحة.



لتحضير الكيش، نضع العجين فوق القالب، نقطع الجوانب بالمدلك. نثقب العجين بالشوكة و نستعمله مباشرة دون طهيه.

عجين مرمل بالزعتر

- نفس مقادير العجين المرمل
+ ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس و المنقى



نفس طريقة تحضير العجين المرمل مع إضافة الزعتر.

العجين المورق

- 250 غ من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الخل
- 250 غ من الزبدة اللينة

طريقة التحضير :

في إناء نضع الدقيق، الملح، الخل و ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة. نجمع العجين بأطراف الأصابع بإضافة الماء. ندلكه عدة مرات حتى يلين. نغطيه و نضعه في الثلاجة لمدة 10 دقائق.



بعد ذلك، نخرجه من الثلاجة و نورقه على شكل مستطيل فوق طاولة مرشوشة بالدقيق ثم نضع في وسطه باقي الزبدة اللينة. نطوي العجين على ثلاث حتى يصبح على شكل مستطيل.



نثني المستطيل بدوره على ثلاث ليأخذ شكل ظرف ثم نورقه و نثنيه مرة أخرى. نضعه في الثلاجة لمدة 15 دقيقة.



نكرر نفس الطريقة خمس مرات و في نهاية كل مرة نضعه في الثلاجة لمدة 10 دقائق. هكذا نكون قد حصلنا على العجين المورق.



ندلكه بالمدلك على شكل ورقة رقيقة. نقطعه على الشكل المرغوب فيه ثم نضعه في صفيحة مدهونة بالزيت. نثقب بالشوكة و نحتفظ به في الصفيحة. **إلى حين أستعماله. العجين المورق لا يطهى إلا مع الحشوة.**

صلصة الطماطم

- حبة بصل مفرومة
- 500 غ من الطماطم
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة من السكر سنيدة
- ورقتا سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- ملعقة صغيرة من مركز الطماطم
- ملح و إبزار
- ملعقتان كبيرتان من الزيت



طريقة التحضير :

في كاسرول على نار هادئة، نقلي البصل في ملعقة كبيرة من الزيت. نضيف الطماطم المنقاة و المقطعة (بدون بذور)، الزيت، السكر، ورق سيدنا موسى، الزعتر (يحك بين اليدين)، مركز الطماطم، الملح و الإبزار. نحرك من حين لآخر حتى يتبخر ماء الطماطم.

بيتزا بالكفتة

Pizza à la viande hachée

المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

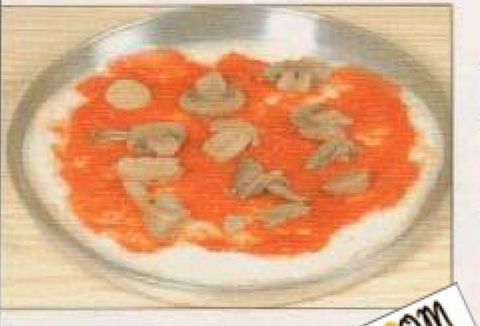
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من البصل مقطعة قطعا صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- 350 غ من الكفتة
- الملح
- الإبزار
- ½ علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 150 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



في مقلاة على نار هادئة، نقلي البصل في ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه ذهبيا. نضيف الكفتة، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بملعقة خشبية مدة 10 دقائق لنفكك كويرات الكفتة. نحتفظ بهذا الخليط.



في مقلاة أخرى، نقلي قطع الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة، نرش بالملح و الإبزار و نحرك مدة ثلاث دقائق.

ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم، نضيف لها شرائح الفطر.



نضع مزيج الكفتة و البصل على قطع الفطر، نرش بالجبن المفروم و تدخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°200 درجة) لتتحمّر البيتزا و يكمل نضج العجين و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم فور إخراجها من الفرن.

يجب الحرص على آستعمال الكفتة بالتوابل. إذا توفرتم عليها طبيعية فيجب إضافة الملح، الإبزار، التحميرة و الكمون.

بالنسبة للفطر المذكور في هذا الكتاب فهو مصبر و في حالة آستعمال الفطر الطري يجب تنظيفه، تشريحه ثم سلقه 5 دقائق و يصفى. يستعمل كما هو موضح في طريقة التحضير.

بيتزا بأربعة أنواع الجبن

Pizza aux quatre fromages



المقادير :

- عجين الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 100 غ من جبن البري (le brie)
- 100 غ من الجبن الأزرق (le fromage bleu)
- 100 غ من جبنة الموزاريلا (la mozzarella)
- 150 غ من الجبن الأحمر (le gouda ou l'édam)

طريقة التحضير :



تدهن العجين بصلصة الطماطم.

نقطع جبن البري، الجبن الأزرق و جبنة الموزاريلا إلى شرائح بينما نفرم الجبن الأحمر.

نصفف شرائح الجبن فوق صلصة الطماطم بشكل منتظم و نرش البيتزا بالجبن الأحمر المفروم.

ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن حتى يكمل طهي العجين و يذوب الجبن ثم تقدم ساخنة.

يمكنك تزيينها بحبات من الزيتون الأسود و قليل من الزعتر المحكوك بين اليدين.

بيتزا بالأنشوبة و حبات الكبار

Pizza aux anchois et aux câpres



المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)

الحشوة :

- حبة فلفل أخضر
- حبة بصل مقطعة قطعا صغيرة
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- حبة طماطم كبيرة
- ¼ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ½ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملح
- إبزار
- علبة صغيرة من الأنشوبة (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الكبار
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



1) لتحضير الحشوة، نشوي الفلفل الأخضر فوق المشواة ثم نضعه في كيس بلاستيكي لبضع دقائق (كي يسهل تقشيره)، نقشره، دون غسله، نقطعه إلى قطع صغيرة.
في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في الزيت، نضيف الطماطم (مغسولة، منقاة و مقطعة قطعا صغيرة)، التحميرة، الكمون، الملح و الإبزار،
نضيف قطع الفلفل و نحرك حتى تتجانس جميع العناصر و يتبخر ماء الطماطم، نحتفظ بهذا الخليط.



2) ندلك العجين المورق على الشكل المرغوب فيه و نضعه في صفيحة فرن ثم نفرغ الحشوة على العجين.



3) نصفف الأنشوبة بشكل منتظم فوق الحشوة و نرش البيتزا بحبيبات الكبّار و الجبن المفروم. ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (°180 درجة) حتى يطهى العجين و يذوب الجبن. تقدم ساخنة.

بيتزا بالنقانق و الفلفل

Pizza aux merguez et aux poivrons



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من البصل مشرحتان
- 4 ملاعق كبيرة من الزيت
- 350 غ من النقانق
- الملح
- الإبزار
- حبة فلفل أحمر
- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير:



في مقلاة، على نار هادئة نقلي البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت مع الملح و الإبزار.
و في مقلاة أخرى، على نار هادئة نقلي النقانق و نثقبها بالشوكة ليتسرب منها الدسم نحرك حتى تطهى مدة 10 دقائق، نتركها تبرد و نقطع كل واحدة إلى دوائر ثم نحتفظ بها جانبا.



ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم، نضيف البصل المقليّ ثم دوائر النقانق.

نقشر الفلفل الأحمر، نقطعه إلى شرائط طويلة نضعها في مقلاة بها ملعقتين من الزيت الساخن، نرش بالملح و نحرك حتى يتقليّ قليلا.



نصفّف شرائط الفلفل فوق النقانق، نرشها بالجبن المفروم و ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج عجين البيتزا و ذلك لمدة 15 دقيقة تقريبا. تقدم ساخنة.

بيتزا بالقوق

Pizza aux artichauts



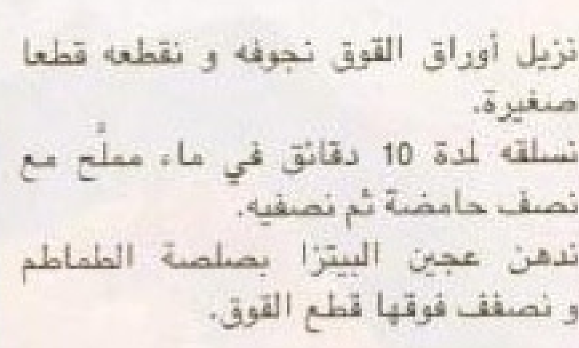
المقادير :

- عجين الخبز بالأعشاب (أنظر الصفحة 2)

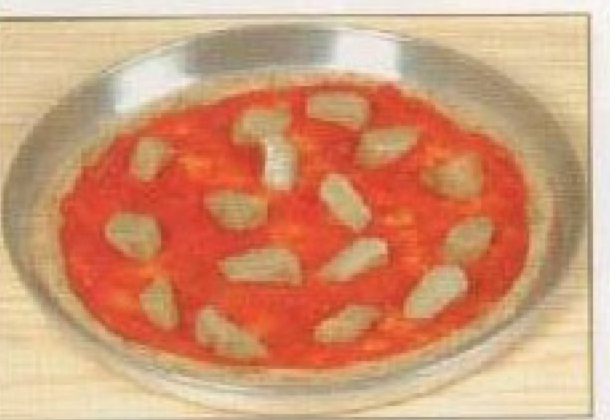
الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 3 حبات قوق
- $1/2$ حامضة
- بيضتان
- $1/2$ علبة ذرة (70 غ)
- 150 غ من الجبن المفروم
- 5 حبات زيتون أسود

طريقة التحضير :



نزيل أوراق القوق نجوفه و نقطعه قطعا صغيرة.
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملّح مع نصف حامضة ثم نصفيه.
ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم و نصفف فوقها قطع القوق.





نسلق البيض و نقشره ثم نحكه في حكاكة ذات ثقوب كبيرة.



نضيف حبات الذرة و نرش بالجبن المفروم ثم نزين بالزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (200° درجة) حتى يكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة.

بيتزا بالدجاج

Pizza au poulet



المقادير :

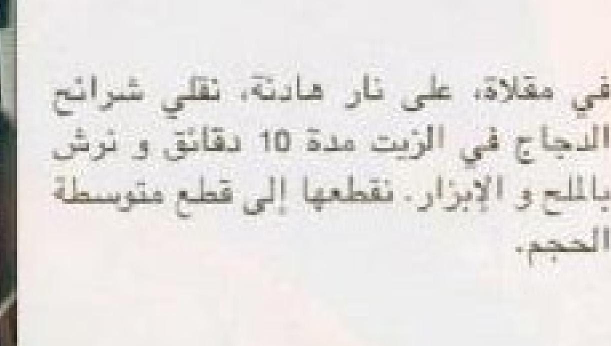
- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- شريحتان من لحم الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- إبزار
- 70 غ من قلب النخيل
- 3 ملاعق كبيرة من حبات الذرة
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 150 غ من الجبن المفروم
- حبتا طماطم صغيرتان

طريقة التحضير :





في مقلاة، على نار هادئة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت مدة 10 دقائق و نرش بالملح و الإبزار. نقطعها إلى قطع متوسطة الحجم.

ندهن العجين بصلصة الطماطم و نصفف فوقه قطع الدجاج.



نقطع قلب النخيل إلى دوائر نصففها مع قطع الدجاج. نضيف الذرة و البقدونس ثم نرش البيتزا بالجبن المفروم. نزين جوانبها بأنصاف حبات الطماطم ثم ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° لينضج العجين و يتحمّر الجبن مدة 25 دقيقة تقريبا.

بيتزا بالسلمون

Pizza au saumon



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- ½ علبة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- 50 غ من شرائح السلمون (le saumon)
- 50 غ من جبن البري (le brie)
- أوراق الشبت (les feuilles d'aneth)
- 100 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نذيب الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة و نقلي الفطر مدة 3 دقائق ثم نرشه بالملح و الإبزار.
ندهن العجين بصلصة الطماطم و نضع الفطر المحمّر ثم شرائح السلمون المبخر.



نقطع جبن البري إلى شرائح سمكها 1 سم، نضعها فوق البيتزا مع أوراق الشبت و نرش بالجبن المفروم. ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) ليكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن مدة 20 دقيقة تقريبا.

بيتزا بالطون (Pizza au thon)



المقادير :

- 500 غ من العجين المورق (أنظر الصفحة 3)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 150 غ من الطون
- 150 غ من الجبن المفروم
- حبات زيتون أسود

طريقة التحضير :



تدهن العجين بصلصة الطماطم.



تصفي الطون من الزيت و نفتته فوق الصلصة.



نرش بالجبن المفروم و نزين البيتزا بحبات من الزيتون الأسود. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°180 درجة) لينضج العجين و يتحمّر الجبن و ذلك مدة 20 دقيقة ثم نقدمها ساخنة.

بيتزا محشوة

Pizza calzone



المقادير :

- **العجين المرمل** (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- 50 غ من شرائح الديك الرومي المدخن
- 50 غ من حبات الذرة
- بيضتان مسلوقتان
- 100 غ من جبنة الموزاريلا
- بيضة مخفوقة
- 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح نضعها في مقلاة فوق النار مع ملعقتين كبيرتين من الزيت. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك من حين لآخر حتى يصبح لون البصل شفافا. نتركها لمدة 8 دقائق تقريبا.



فوق طاولة مرشوشة بدقيق القمح، نورق العجين بالمدلك على شكل دائري. ندهن نصف العجين بصلصة الطماطم دون الوصول إلى الجوانب و نضيف لها البصل المحمَّر.



نقطِّع شرائح الديك الرومي المدخن إلى قطع متوسطة الحجم. نضيفها مع الذرة إلى حشوة البيتزا.



نقطع كل بيضة إلى نصفين و جبنة الموزاريلا إلى شرائح نصففها مع البيض بشكل متواز و متسلسل.

ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و نثني نصف العجين الفارغ على النصف المحشو ثم نلصق الجوانب جيدا بالأصبع. ندهن كذلك وجه البيتزا بالبيض و نرشه بالجبن المفروم. ندخلها إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 30 دقيقة تقريبا. تقدم ساخنة.

بيتزا بالأناناس

Pizza à l'ananas



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 6 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 50 غ من الكاشير الأحمر
- 50 غ من المورتديلا
- دائرتان من الأنناس المصبر
- 50 غ من الجبن المفروم
- حبة زيتون أسود

طريقة التحضير :



ندهن العجين بصلصة الطماطم الحلوة.



نقطع شرائح الكاشير الأحمر و المورتديلا إلى مثلثات.
نقطع دوائر الأنناس و نصففها مع قطع الكاشير و المورتديلا.
ترش البيتزا بالجبن المفروم و نزينها بالزيتون في الوسط ثم ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°180 درجة) لمدة 20 دقيقة حتى تطهى.

بيتزا ببيض السمان

Pizza aux oeufs de caille



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبة فلفل أخضر
- ملح
- 8 بيضات سمان
- 100 غ من المورتديلا
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع أو البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نغسل الفلفل، ننشفه و نشويه (من جميع الجهات) فوق النار ثم ننقيه و نقطعه إلى شرائط طويلة نرشها بالملح.
تدهن العجين بصلصة الطماطم، نحيط جوانب الصلصة بشرائط الفلفل.



تجوف قليلا صلصة الطماطم، بملعقة صغيرة، لنضع بيض السمان بشكل جميل.
نرش الكل بقليل من الملح.



نحك المورتديلا في حكاكة (ذات ثقوب كبيرة)، نصففها بين كل بيضتين ثم نرش بالجبن المفروم و أوراق الثوم القصبي.
نغطي بورق الألمنيوم و ندخل البيتزا إلى الفرن الساخن (°180 درجة) ليكمل نضج العجين و يطهي البيض.

بيتزا بفواكه البحر

Pizza aux fruits de mer



المقادير :

- عجين الخبز (أنظر الصفحة 2) دون طهيه
- 100 غ من الموزاريلا مقطعة إلى شرائط

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبة بصل مقطعة و محمرة في الزيت
- 250 غ من الحبار (الكلمار)
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت
- ملح و إبزار
- 150 غ من القمرون المقشر
- ½ حبة فلفل أحمر مقطعة قطعا صغيرة
- ½ حبة فلفل أخضر مقطعة قطعا صغيرة
- 100 غ من الجبن المفروم
- ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس
- بيضة مخفوقة

طريقة التحضير :



ندلك العجين جيدا مدة 4 دقائق، نورقه على شكل دائري فوق طاولة مرشوشة بالدقيق و نضع قطع الجبن على بعد 2 سم من الجوانب ثم نلف العجين حوله. نضع العجين في صفيحة و نثقب وسطه بالشوكة، ندخله الفرن الساخن ليطهى قليلا مدة 4 دقائق (سيكمل نضجه عند ملئه بالحشوة). نحتفظ به في الصفيحة.



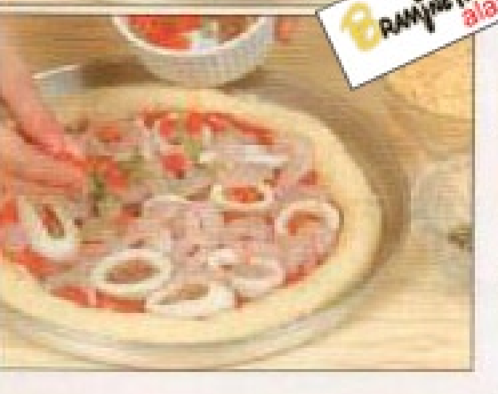
ندهن عجين البيتزا بصلصة الطماطم و نضيف البصل المحمَّر.



ننقي الحبار، نغسله و نقطعه إلى دوائر ثم نقليه في الزيت لمدة 8 دقائق تقريبا. نرش بالملح و الإبزار و نحرك باستمرار.



نصفف دوائر الحبار و حبات القمرون فوق العجين.



نضيف قطع الفلفل الأحمر و الأخضر ثم نرش بالجبن المفروم و بالزعتر اليابس بعد أن نحكه بين اليدين.
ندهن جوانب العجين بالبيض المخفوق و ندخله الفرن الساخن لمدة 25 دقيقة حتى تنضج البيتزا.

بيتزا مشكّلة



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- ½ علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- 100 غ من الموزاريلا
- 3 بيضات سمان
- 100 غ من الكاشير
- حبتان من القوق
- ½ حامضة
- 5 حبات من الزيتون الأسود

طريقة التحضير :



في مقلاة فوق نار هادئة، نقلي الفطر في ملعقة كبيرة من الزبدة مع الملح و الإبزار لمدة 5 دقائق تقريبا ثم نحتفظ به جانبا. نقطع شرائح الموزاريلا إلى دوائر.
ندهن العجين المرمل بصلصة الطماطم و نصفف فوقه الفطر و الموزاريلا كما هو موضح في الصورة.



نسلق بيض السمان نقشره و نقطعه إلى جزئين. نقطع شرائح الكاشير إلى دوائر نصففها فوق العجين مع البيض.



ننقي القوق من الأوراق جيدا. نقطعه إلى قطع سمكها 1سم و نسلقها في ماء مملح مع الحامض لمدة 8 دقائق تقريبا. نصفيها و نصففها فوق البيتزا ثم نزينها بالزيتون الأسود. نغطي الصفيحة بورق الألمنيوم و ندخلها إلى الفرن الساخن درجة حرارته متوسطة لمدة 15 دقيقة.

يمكنك رشها بالجبن المفروم مباشرة بعد إخراجها من الفرن.

بيتزا بالخضر

Pizza aux légumes



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر الصفحة 3)
- حبتان من القرع
- حبة باذنجان
- ½ حبة فلفل أحمر
- ½ حبة فلفل أصفر
- زيت
- ملح و إبزار
- حبتان من الفوق
- ½ حامضة
- حبات زيتون أسود
- 150 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



نغسل القرع، نقطعه إلى شرائح طويلة و رقيقة جدا.
في مقلاة، فوق النار، نقلي من الجهتين شرائح القرع في ملعقة كبيرة من الزيت ثم نرش بالملح.
نحتفظ به جانبا.



نغسل الباذنجان، نقطعه كذلك إلى شرائح رقيقة جدا نحمرها من الجهتين في ملعقتين كبيرتين من الزيت و نرشه بالملح. نحتفظ به جانبا.



نغسل الفلفل الأحمر و الأصفر، نزيل البذور و نقطعه إلى شرائط رقيقة نحمرها في مقلاة مع ملعقتين كبيرتين من الزيت، نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك بالملعقة الخشبية مدة 5 دقائق. نحتفظ به جانبا.

نزيل أوراق القوق، نجوفه و نقطعه قطعا صغيرة.
نسلقه لمدة 10 دقائق في ماء مملّح مع نصف حامضة ثم نصفيه.



ندهن العجين بصلصة الطماطم، نصفف فوقها شرائح القرع، شرائح الباذنجان، شرائط الفلفل، قطع القوق و حبات الزيتون الأسود ثم نرشها بالجبن المفروم و ندخلها إلى الفرن الساخن (°180 درجة) لمدة 20 دقيقة تقريبا ليكمل نضج العجين و يتحمّر الجبن.

بيتزا البطبوط

Pizza batboute



المقادير :

العجين :

- 250 غ من الدقيق الأبيض
- 100 غ من دقيق القمح
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الخميرة
- الماء الدافئ

الحشوة :

- صلصة الطماطم (أنظر ص 3)
- علبة من الطون المصبر (150 غ)
- ½ حبة فلفل أخضر مقطع قطعا صغيرة
- ½ حبة فلفل أحمر مقطع قطعا صغيرة
- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- 3 ملاعق كبيرة من البصل مقطع مكعبات صغيرة
- ½ قشرة حامضة مرقدة و مقطعة قطعا صغيرة
- 50 غ من الكاشير مقطع قطعا صغيرة
- 8 حبات من الزيتون الأسود بدون نواة
- 100 غ من الجبن المفروم

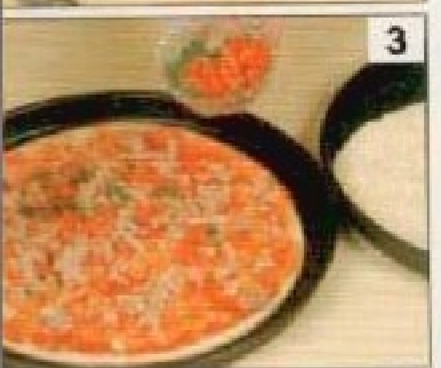
طريقة التحضير :



1) نخلط الدقيق الأبيض مع دقيق القمح، نجوف الوسط و نضيف الملح. نذيب الخميرة في كأس ماء و نفرغه على الدقيق، نصب تدريجيا الماء الدافئ و نخلط. ندلك العجين جيدا حتى يصبح ليّنا (يمكن إضافة الماء عند الحاجة). فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق نورق العجين بالمدلك على شكل خبزة بسمك 0,5 سم، نضعها فوق منديل نظيف ثم نغطيها بآخر حتى تخمر. نسخن مقلاة سميكة ثم نضع خبزة البطبوط لتطهى. نقلبها مباشرة عند انتفاخها.



2) نقسم البطبوطة إلى جزئين، نضع جزءا في صفيحة الفرن و نحتفظ بالجزء الباقي لاستعمال آخر.



3) ندهن نصف البطبوطة بصلصة الطماطم، نصفي الطون من الزيت و نضعه بشكل متواز فوق الصلصة ثم نضيف إلى ذلك قطع الفلفل.



4) نضيف حبات الذرة فوق حشوة البيتزا.

5) نضيف أيضا قطع البصل، قشرة الحامض المرقد و الكاشير. نقطع الزيتون الأسود قطعا صغيرة نزين بها الحشوة ثم نرش الجبن المفروم فوق البيتزا.

ندخل البيتزا الفرن الساخن (°180 درجة) لمدة 12 دقيقة حتى يتحمّر الجبن. تقدم ساخنة.

كيش بفواكه البحر

Quiche aux fruits de mer



- المقادير :

- العجين المرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 500 غ من سمك الحبار (الكلمار)
- ملح و إبزار
- 2 من أوراق سيدنا موسى
- 200 غ من هبرة السمك الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- 150غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقة صغيرة من الثوم القصبي المقطع

طريقة التحضير :



نغلي الماء في طنجرة ثم نضيف ورق سيدنا موسى و الملح. نغسل الكلمار جيدا و نسلقه مدة 15 دقيقة. نصفيه و نقطعه إلى دوائر.



نقطع هبرة السمك الأبيض إلى قطع متوسطة الحجم. و في مقلاة، فوق النار، نقلي مدة 5 دقائق قطع السمك في ملعقتين كبيرتين من الزبدة. نرش بالملح و الإبزار و نحرك بمهل (كي لا يتفتت السمك).



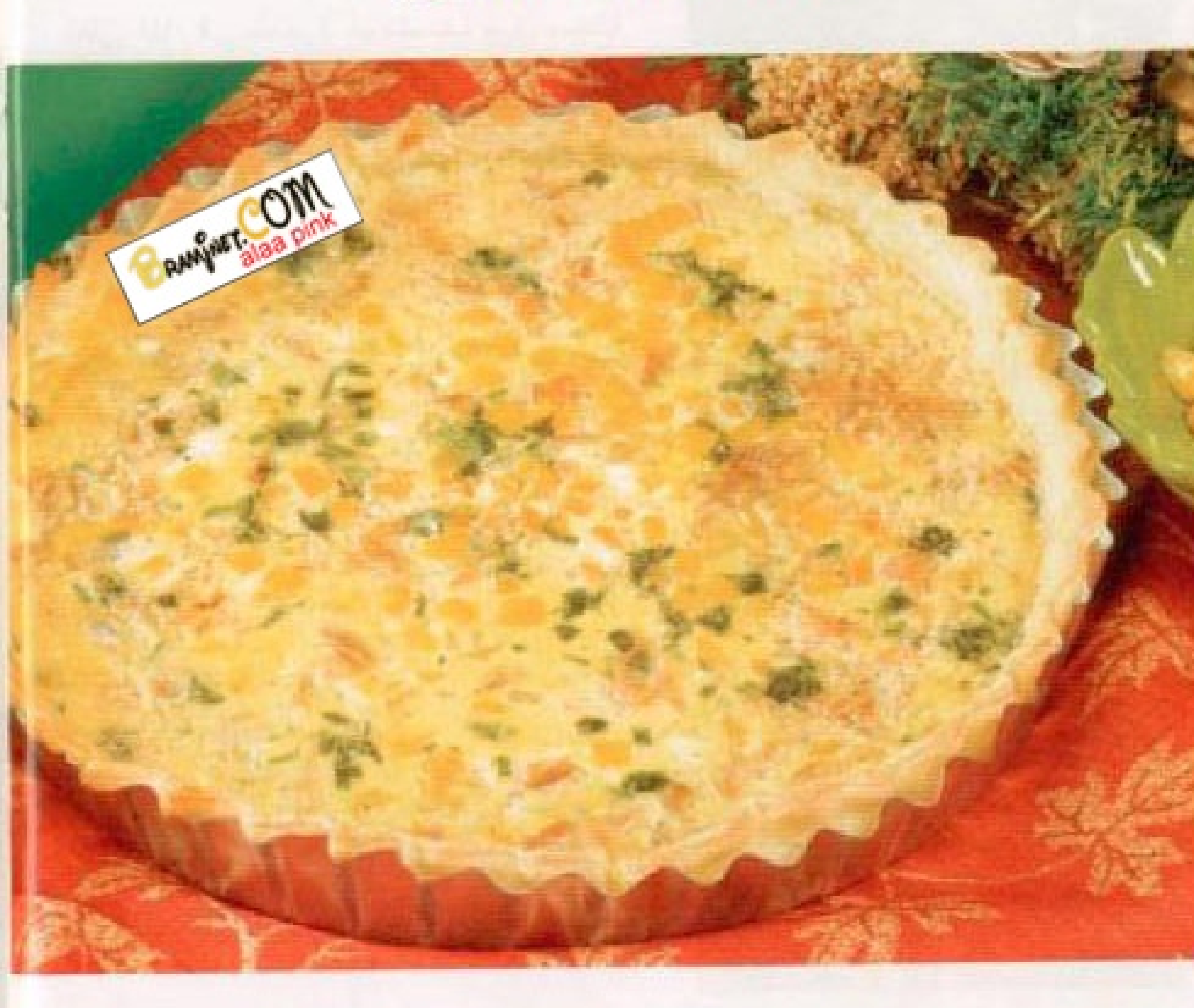
نضع دوائر الكلمار فوق العجين. نضيف لها قطع السمك الأبيض و نرشها بالجبن المفروم.



في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار ثم نصب الخليط فوق الكيش و نرش بالثوم القصبي. ندخل الكيش إلى الفرن الساخن (150° درجة) حتى يتحمّر لمدة 30 دقيقة تقريبا و نقدمه ساخنا.

كيش بالطون

Quiche au thon



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

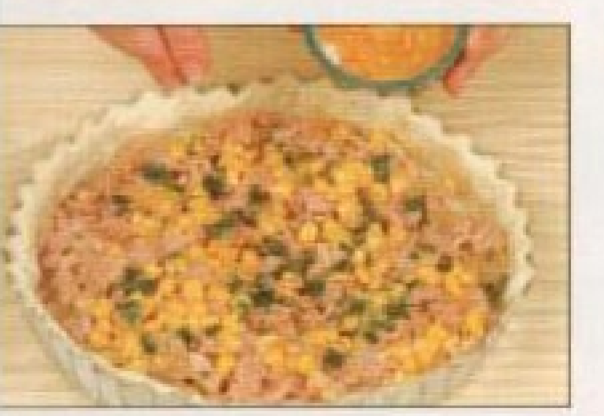
الحشوة :

- حبة بصل كبيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 150 غ من الطون المصبر
- 100 غ من حبات الذرة المصبرة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ½ حامضة مرقدة
- 4 بيضات
- 4 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

طريقة التحضير:



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى قطع متوسطة الحجم ثم نحمّره في مقلاة مع الزيت، الملح و الإبزار. نضع البصل المحمّر فوق العجين ثم نضيف الطون بشكل متوازٍ بعد أن نصفيه من الزيت.



نضع حبات الذرة ونرش الكيش بالبقدونس المقطع.
نغسل الحامض المرقد و نقطعه إلى قطع صغيرة نضيفها إلى الكيش.

في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه في حينه.

كيش بالبروكلي و القرنبيط

Quiche au brocoli et au chou-fleur



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :

- 200 غ من البروكلي
- 200 غ من القرنبيط (الشفلور)
- حبة بصل متوسطة مقطعة قطعا صغيرة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكورة محكوكة

طريقة التحضير :

نغسل البروكلي و القرنبيط، نفكك الشجيرات و نقشر الأغصان ثم نقطعها إلى دوائر.
نسلق البروكلي و القرنبيط كل على حدة في الماء المغلى و الملح مدة 8 إلى 12 دقيقة ثم نصفيهما.





في مقلاة، على نار هادئة، نحمّر البصل المفروم في الزيت و قليل من الملح. نصفف البروكلي و القرنبيط فوق العجين ثم نضيف البصل المحمّر.

في زلافة نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.



نفرغ خليط البيض على البروكلي و القرنبيط، ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (°180) حتى ينضج خليط البيض و يتحمّر لمدة 30 دقيقة تقريبا.

كيش بالقمرون

Quiche aux crevettes



المقادير:

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة:

- حبة بصل مقطعة قطعا صغيرة
- الزيت
- الملح
- الإبزار
- 250 غ من القمرون المقشر
- ½ ملعقة صغيرة من التحميرة
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القزبر
- ملعقة صغيرة من البقدونس
- 100 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الگوزة محكوكة

طريقة التحضير:



في مقلاة، على نار هادئة، نحمّر البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت ثم نرش بالملح والإبزار. نضيف القمرون المقشر، التحميرة، الكمون، القزبر و البقدونس و نحرك الكل بملعقة خشبية مدة 5 دقائق.



نضع القمرون المشرمل فوق العجين و نرشه بالجبن المفروم.



في زلافة، نخفق البيض بالشوكة مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.



نصب خليط البيض فوق الكيش، ندخله إلى الفرن درجة حرارته 180° لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى تتماسك الحشوة.
نقدمه ساخنا.

كيش بالدجاج

Quiche au poulet



المقادير :

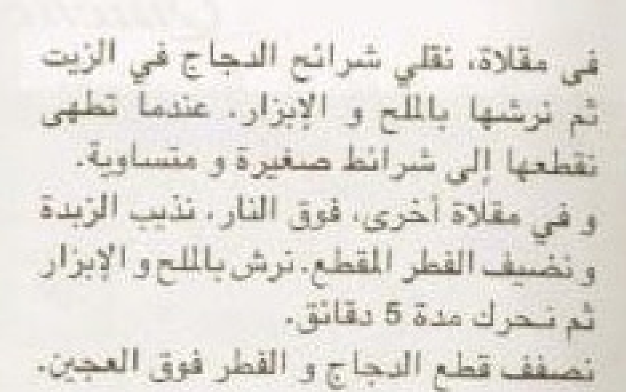
العجين :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

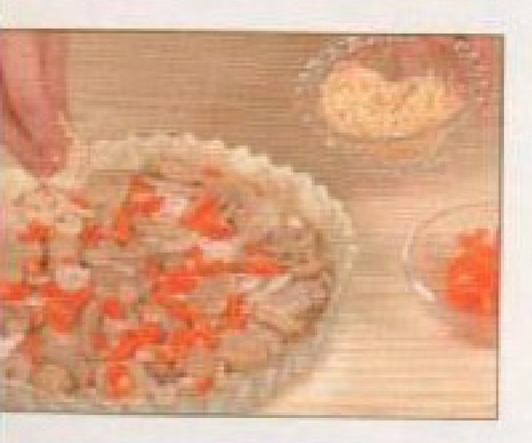
الحشوة :

- شريحتان من الدجاج
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح و إبزار
- ½ علبة صغيرة من الفطر المقطع (70 غ)
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ½ حبة من الفلفل الأحمر
- 100 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكة

طريقة التحضير :



في مقلاة، نقلي شرائح الدجاج في الزيت ثم نرشها بالملح و الإبزار. عندما تطهى نقطعها إلى شرائط صغيرة و متساوية.
و في مقلاة أخرى، فوق النار، نذيب الزبدة و نضيف الفطر المقطع. نرش بالملح و الإبزار ثم نحرك مدة 5 دقائق.
نصفف قطع الدجاج و الفطر فوق العجين.



نغسل الفلفل الأحمر، نقطعه إلى قطع صغيرة و نصففها فوق قطع الدجاج و الفطر ثم نرشها بالجبن المفروم.



في زلافة نخفق بالشوكة البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه في حينه.

كيش لورين

Quiche lorraine



المقادير :

عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :

- 200 غ من لحم البقر المدخن
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من البقدونس المفروم
- 150 غ من الجبن المفروم
- ملح
- إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة محكوكة

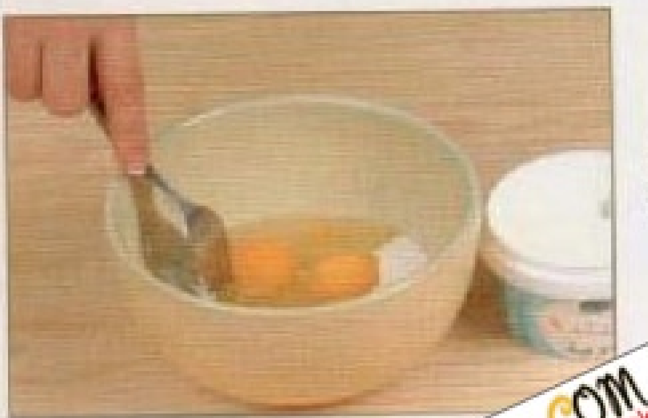
طريقة التحضير :



نقطع اللحم المدخن إلى قطع متوسطة الحجم، نقليها 7 دقائق مع الزبدة فوق نار هادئة و نحرك بإستمرار.



نضع قطع اللحم المدخن فوق العجين، نرشه بالبقدونس و بالجبن المفروم.



في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط قليلا بالشوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا حتى ينضج الكيش و يتحمر.

كيش بالخضر

Quiche aux légumes



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- حبة من اللفت
- حبة من الجزر
- حبة من البطاطس متوسطة الحجم
- حبة من القرع الأخضر
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملح و إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم

طريقة التحضير :



نقشر اللفت، الجزر، البطاطس و القرع، نغسلها و نحكها في الحكاكة (ذات الثقوب الكبيرة). نضع كل هذه الخضر المحكوكة في مقلاة فوق نار هادئة مع الزبدة، الملح و الإبزار. نحرك بالملعقة الخشبية لمدة 15 دقيقة تقريبا ثم نضعها فوق العجين.



في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و البقدونس. نخلط قليلا بالشوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 لمدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه.

كيش بالبصل

Quiche à l'oignon



المقادير :

العجين :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2) دون طهيه

الحشوة :

- حبتان كبيرتان من البصل
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- ملح
- إبزار
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملعقة كبيرة من مركز الطماطم
- 150 غ من الجبن المفروم
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة المحكوكة

طريقة التحضير :



نقشر البصل، نغسله و نقطعه إلى شرائح رقيقة.
نسخن الزيت في مقلاة، نضع البصل، نرشه بالملح و الإبزار ثم نقليه دون التوقف عن التحريك. نضيف البقدونس و مركز الطماطم ثم نحرك مرة أخرى.



نضع البصل المحمّر فوق عجين الكيش و نرشه بالجبن المفروم.



في زلافة نضع البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط قليلا بالشوكة.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 مدة 30 دقيقة تقريبا.

كيش بالبطاطس

Quiche aux pommes de terre



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

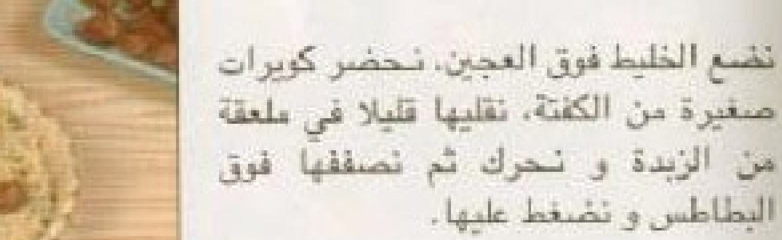
الحشوة :

- 500 غ من البطاطس
- ملعقتان كبيرتان من الخردل (الموطارد)
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
- ملعقة كبيرة من الثوم القصبي المقطع
- 150غ من الجبن المفروم
- الملح و الإبزار
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب

طريقة التحضير :



نسلق البطاطس في ماء مملح، نقشرها و نطحنها في طحانة يدوية أو نمعكها بالشوكة. نضعها في آنية، نضيف الخردل، البقدونس، الثوم القصبي، الجبن المفروم، الملح و الإبزار ثم نخلط جيدا.





نضع الخليط فوق العجين. نحضر كويرات صغيرة من الكفتة، نقليها قليلا في ملعقة من الزبدة و نحرك ثم نصففها فوق البطاطس و نضغط عليها.

في زلافة، نخفق البيض مع القشدة الطرية، الحليب، الملح و الإبزار.



نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته °180 مدة 30 دقيقة تقريبا ثم نقدمه ساخنا.

كيش بالشعرية الصينية

Quiche au vermicelle chinois



المقادير :

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 250 غ من كبد الدجاج
- ملعقتين كبيرتين من الزيت
- ملح
- إبزار
- 100 غ من الشعرية الصينية
- ½ حامضة مرقدة
- 50 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- قليل من الكوزة محكوكة
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- 6 أوراق ثوم قصبي

طريقة التحضير:



في مقلاة نقلي كبد الدجاج في الزيت، نرش بالملح و الإبزار. نحرك إلى أن يطهى الكبد ثم نقطعها إلى قطع صغيرة.





نرطّب الشعرية الصينية في ماء مغلّى، نصفيها و نقطعها.



نغسل الحامض المرقد و الزيتون ثم نقطعهما إلى قطع صغيرة.
نضع الشعرية في إناء مع كبد الدجاج، الحامض المرقد، الزيتون، الملح، الإبزار و الكوزة المحكوكة ثم نخلط. نضع الخليط فوق العجين.

في زلافة نخفق بالطّراب البيض، القشدة الطرية، الحليب، الملح، الإبزار و الثوم القصبي المقطع بمقص.



نصب خليط البيض فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا إلى أن تتماسك الحشوة ثم نقدمه ساخنا.

كيش بالكفتة

Quiche à la viande hachée



المقادير:

- عجين مرمل (أنظر الصفحة 2)

الحشوة :

- 250 غ من الكفتة
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- حبة كبيرة من البصل
- ملح و إبزار
- 4 بيضات
- 3 ملاعق كبيرة من القشدة الطرية
- 3 ملاعق كبيرة من الحليب
- قليل من الكوزة المحكوكة

طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق النار، نقلي الكفتة في ملعقة كبيرة من الزيت و نحرك بملعقة خشبية كي تتفكك كويرات الكفتة. عندما تطهى نضعها مباشرة فوق العجين.



في مقلاة على نار هادئة نحمّر البصل المفروم في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا، نرش بقليل من الملح. نضع البصل المحمر فوق الكفتة و نغطي به كل مساحة العجين.



في إناء، نخفق البيض، الملح، الإبزار و الكوزة مع القشدة الطرية. نصب الخليط فوق الكيش و ندخله إلى الفرن الساخن درجة حرارته 180° مدة 30 دقيقة تقريبا أو حتى يتحمر ثم نقدمه في حينه.



Barquettes farcies

المقادير :

- ملعقتان كبيرتان من الزيتون الأخضر المقطع
- ملعقة كبيرة من قشرة الحامض المرقد و المقطع
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- الهريسة حسب الذوق
- ملعقتان صغيرتان من صلصة المايونيز

- 100 غ من الجبن الأحمر
- علبة طون (150 غ)
- قطعتان من خبز الساندويتش
- قبضة فلفل حار (السودانية)

طريقة التحضير :



في إناء، نضع قطع الزيتون مع قطع الحامض المرقد، البقدونس، الهريسة و ملعقتين من المايونيز.



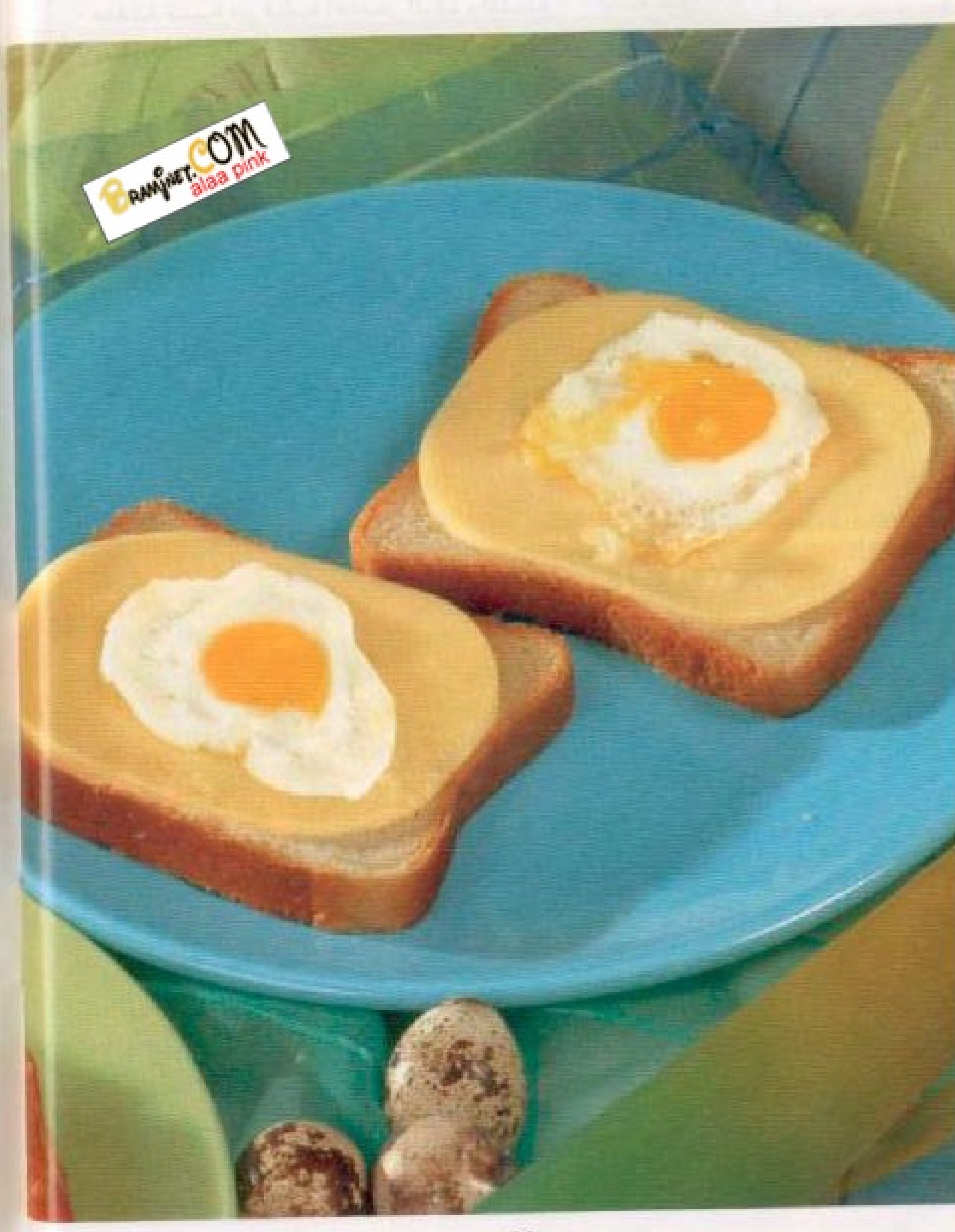
نقطع نصف كمية الجبن الأحمر إلى مكعبات صغيرة، نصفي الطون من الزيت ثم نضيفهما إلى العناصر الأولى و نخلط الكل.



نزيل القشرة العليا من خبز الساندويتش و اللب ليصير مجوفا من الداخل. نملؤه بالحشوة المحضرة ثم نضيف باقي الجبن مفروما. نصففه في صفيحة ثم ندخلها في فرن ساخن (180 درجة) من 10 إلى 15 دقيقة حتى يتحمّر الخبز و الجبن.
عند التقديم يرش بقليل من الفلفل الحار (السودانية).

خبز ببيض السمان

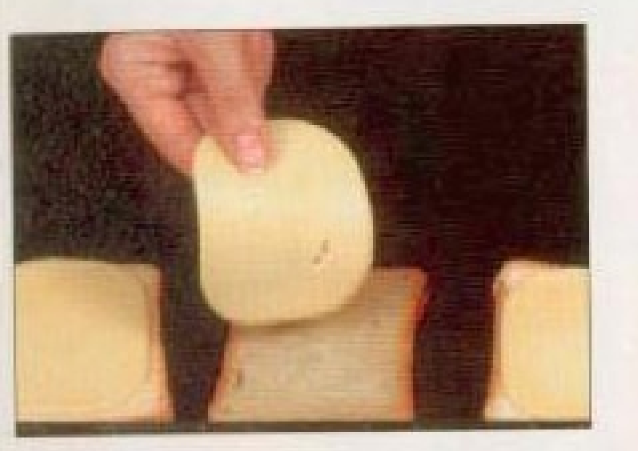
Pain de mie aux oeufs de caille



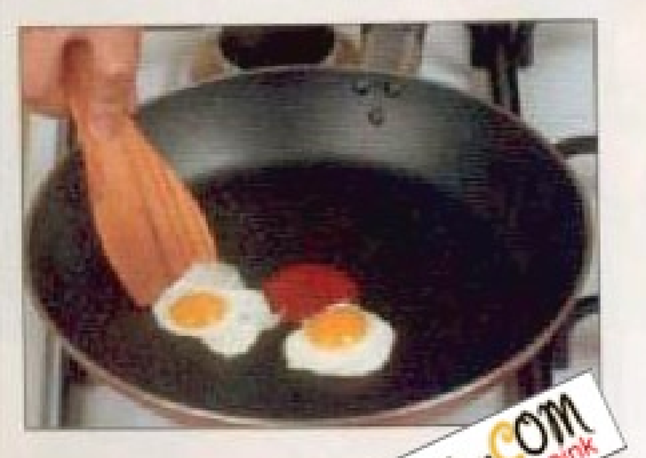
المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- 3 ملاعق صغيرة من الزبدة
- شريحتان من جبن الساندويتش
- بيضتا سمان
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير :



ندهن شريحتي الطوسط بالزبدة من الجهتين و نصففهما فوق صفيحة ثم نضع الجبن فوق كل واحدة. ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن (180° درجة) مدة 5 دقائق حتى يتحمر الخبز و يذوب الجبن.



نذيب الزبدة في مقلاة و نقلي فيها بيضتا السمان. نرش قليلا من الملح.



نخرج الخبز من الفرن و نضع فوقه البيض المقلي. نقدم الطوسط ساخنا كساندويتش.

ساندويتش بالجبن

Sandwichs aux fromages



المقادير :

- الخبز الباريسي (baguette)
- قطعتان من الجبن الأبيض (30 غ)
- شريحتان من جبن الساندويتش
- شريحتان من الكاشير
- بيضة مخفوقة

طريقة التحضير :



نقطع الخبز الباريسي إلى قطع (طولها 10 سم)، نقسم كل قطعة إلى شريحتين و ندهن كل واحدة بالجبنة البيضاء.



نضع شريحة من الجبن و أخرى من الكاشير فوق كل قطعة خبز ثم نغطيها بقطعة ثانية.



نغمس الخبز المحشو في البيض المخفوق من الجهتين.

نقلي الخبز المحشو في حمّام زيت ساخن حتى يتحمر (من الجهتين)، نزيله و نضعه فوق ورق التنشيف ليتشرب الزيت ثم نقدمه ساخنا.

نجمة بالبيض

Etoiles aux oeufs



المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- ملعقتان صغيرتان من الزبدة
- بيضتان
- ملح

طريقة التحضير :



نجوف وسط خبز الطوسط بقالب الحلوى و نحتفظ باللب جانبا.

في مقلاة، فوق نار هادئة، تذيب الزبدة و نحمر فيها الخبز المجوف من الجهتين ثم نضع بيضة في وسط الجوف. نرش البيض بالملح و نغطي المقلاة مدة 4 دقائق تقدم هذا الطوسط ساخنا، مزينا بنجمات اللب المحمرة في المقلاة.

طوسط بالطون

Toast au thon



المقادير :

- شريحتان من خبز الطوسط
- بيضة
- زيت للقلي
- 70 غ من الطون
- 50 غ من الجبن المفروم
- 4 حبات زيتون أسود

طريقة التحضير :

تخفق البيض و نرشه بالملح، تغمس فيه خبز الطوسط من الجهتين.



في مقلاة فوق النار نقلي الخبز في حمام زيت ساخن إلى أن يتحمّر من الجهتين ثم نضعه فوق الورق الشفاف ليتشرب الزيت.



نصفف الخبز المحمر فوق صفيحة فرن، نضع فوق كل قطعة قليلا من الطون، حبتين من الزيتون الأسود ثم نرش بالجبن المفروم.
ندخل الصفيحة إلى الفرن الساخن بدرجة حرارته 180° لمدة 5 دقائق حتى يذوب الجبن. نقدمه ساخنا.

الفهرس

تنبيه

- مدة الطهي تتعلق بحجم و صنف الفرن لذلك يجب مراقبة الطهي عند التحضير.
- بالنسبة للفطر المذكور في هذا الكتاب فهو مصبر و في حالة استعمال الفطر الطري يجب تنظيفه، تشريحه ثم سلقه في ماء مغلى به عصير نصف حامضة لمدة 5 دقائق، يصفى و يستعمل كما هو موضح في طريقة التحضير.

تأليف :

رشيدة أمهاوش

جزيل الشكر لـ :

الأستاذ وحيد

جواهري نادية

حنود أمال

لعقل ليلى

المناصي حفيظة

بالزعوان صباح

وحيد جيهان

منشورات الشعراوي II

15-17 تجزئة إيبينال العاريف / الدار البيضاء - المغرب

الهاتف : 94 06 99 22 (212+) الفاكس : 98 06 99 22 (212+)

email : cnajim@menara.ma

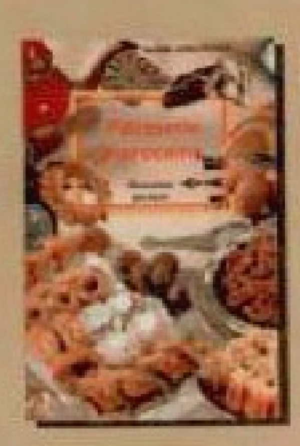
Distribution en France : ALLANES NEGOCE
Tel. : 0626389280

طبع بإيطاليا

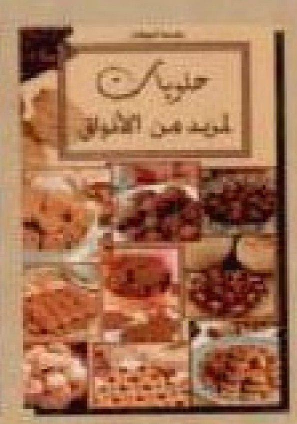
البيتزا و الكيش (طرطات مملحة)

رقم الإيداع القانوني : 0403 /2006

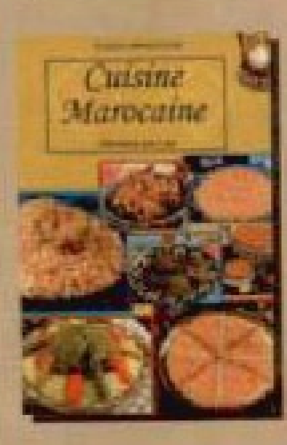
ردمك رقم : 6-31-459-9954




حلويات
مغربية تقليدية


حلويات
لمزيد من الأذواق


مقبلات و مملحات
سريعة التحضير


Cuisine
Marocaine


شهيوات
من
المغرب


جديد


السلطات
جديد










Editions


Bramjnet.COM
alaa pink